

# 屏東縣網路使用習慣量表(教師版)

此表格針對教師發現學生疑似網路成癮高危險群所填寫  
請就您所觀察/會談後學生之情形填報。

請問您任教學校：\_\_\_\_\_ / 請填寫您的姓名：\_\_\_\_\_ / 請填寫您任教學校電話及分機：\_\_\_\_\_/請問您的學生年齡：\_\_\_\_\_/ 請問您的學生性別：女男

請問您觀察/詢問到學生除了課業與工作之外，您的學生最常使用網路進行下列哪一項活動？

- 玩網路/智慧型手機  
閱讀網路小說/漫畫  
使用社群網站(例:Facebook、Instagram、Dcard)  
使用影音分享網站(例：YouTube、抖音)  
使用交友軟體或網站  
網路購物/外送  
其他\_\_\_\_\_

下面是一些有關使用網路情況的描述，請您評估孩童最近 6 個月的實際情形是否與句中的描述一致。請依照自己的看法來勾選 。由 1 至 4，數字越大，表示句中所描述的情形與目前你實際的情形越相像。

|                                | 實                        | 際                        | 情                        | 況                        |
|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                                | 極                        | 不                        | 符                        | 非                        |
|                                | 不                        | 符                        | 符                        | 常                        |
|                                | 符                        | 合                        | 合                        | 符                        |
|                                | (1)                      | (2)                      | (3)                      | (4)                      |
| 1. 想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 只要有一段時間沒有上網，我就會覺得心裡不舒服      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我只要超過一天沒上網玩，就會很難受           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我發現自己上網休閒的時間越來越長            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 平均而言，我每個星期上網休閒的時間比以前增加許多    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我每次都只想上網一下子，但結果常常一上網就待很久不下來 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我常常因熬夜上網休閒，造成白天精神或體力很差      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 上網對我的學業/工作已造成一些不好的影響        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 上網已經很明顯地危害到我的身體或心理健康       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

總分\_\_\_\_\_分

- 本量表已發展網路沈迷臨床篩檢用切分點，切分點適用對象為國小三年級至大學之學生（10 歲至 25 歲），篩檢切分點：28 或以上（高使用沈迷傾向）
- 本量表可供一般大眾自我篩檢使用，惟篩檢切分點僅供參考。

結果說明：

總分為 40 分，得分**超過 28 分**者即可能具有高度網路沉迷傾向，建議可進一步瞭解受測者使用網路之情形與評估相關心理症狀。

## 超過 28 分請填寫後頁量表 ↘

### 網路成癮危險因子檢核表

- 您覺得您的學生和他人視線接觸有困難？
- 您覺得您的學生做事時集中精神有困難？
- 您的學生有提到生活總是千篇一律或是無聊？
- 您的學生有提到傾向於認為自己是一個失敗者？
- 您覺得您的學生感到悶悶不樂？
- 您覺得您的學生搞不懂您的課業內容或工作要求？
- 您有觀察到學生不滿意和家人相處的時光？
- 您的學生與朋友談話後，您的學生有沒有提到有被關心的感覺？
- 您感覺您的學生覺得別人或這個世界都惹他生氣？
- 您覺得您的學生難以控制自己的衝動行為？

(此檢核表是由王智弘與系上同事劉淑慧、台大心理系陳淑惠、高醫精神科柯志鴻、台中科大通識中心楊淳斐、閩南師大心理系張勻銘等專家參與的「台灣網路成癮輔導網」研究團隊設計)

請問目前您對學生做了那些處置項目呢？

- :轉介至三級輔導中心    :請學生家屬協助就醫或是心理諮商所
- 其他:\_\_\_\_\_



衛生福利部  
網路成癮專區

<https://reurl.cc/gmD5QV>